

<<要么活出精彩 要么过得自在>>

图书基本信息

书名：<<要么活出精彩 要么过得自在>>

13位ISBN编号：9787515502731

10位ISBN编号：7515502738

出版时间：2012-1

出版时间：金城出版社

作者：石岩

页数：276

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<要么活出精彩 要么过得自在>>

前言

活着，就要精彩 2010年，东方卫视有一档节目震撼了全国——《中国达人秀》。

在舞台上，一个失去双臂的小伙子用双脚在钢琴上弹奏出了优美的旋律，他不仅赢得了在场所有评委和观众的支持，也引起了，海内外的关注。

他，就是第一届中国达人秀的总冠军——刘伟，是个无臂钢琴师。

刘伟是个北京男孩，10岁时因为意外触电而失去了双臂，但他没有意志消沉，而是展开了另外一段人生：他开始学习游泳，后来因为生病无法做剧烈运动，只好放弃了这个爱好。

19岁时，他开始学习用双脚弹钢琴，“我就是自己喜欢，这是我的兴趣爱好，没有人强迫过我”。

凭借超人的毅力和悟性，那段时间，刘伟每天练琴7小时，一年内他就达到了钢琴7级的水平。

2006年，他加入了北京市残疾人艺术团，并开始了音乐创作。

一直到达人秀的舞台，刘伟用自己的人生道路感动了整个中国。

刘伟，也许这只是一个普通的名字。

上天夺走了他健全的身躯，给予他心灵上的伤痕累累，他无法拥抱，无法触摸，无法鼓掌，无法握手，无论悲伤或喜悦，泪水或笑脸，如何让他在失去双臂的那段日子里，坚强地接受这一切？

如何一次又一次地训练自己的双脚，用脚刷牙，用脚写字，甚至，用脚弹钢琴！

多少健康人都没学会的技能，游泳、弹琴、唱歌……是什么力量，使得他如此坚忍，如此执著？

“我的人生只有两条路，要么赶紧死，要么精彩地活着。

”这是刘伟在面对评委的盛赞和观众如雷的掌声时，说过的一句话。

是的，人这个字，在他这里，写得格外精彩！

其实并不在乎冠军与否了，重要的是，他在这舞台上，展示了那一份力量，那一份精彩的生命之歌！

人生只有一次，为什么不让我们活的更加精彩！

人的一生，只不过是一本书，傻瓜们走马观花似的随手翻阅它，聪明人则用心阅读它。

因为，他们知道这本书只能读一次，而没有机会去重新阅读。

让我们面带着太阳花瓣的微笑，怀着一颗热情洋溢的心，去面对生命中的每一天。

不要让懦弱，沮丧，颓废和冷漠残留在我们的空间！

每个人都有内心痛苦，前途迷茫，失意沮丧，彷徨无助的时候。

可那是每一个人的成长过程。

人在不断地长大，不断地成熟，就要不断地以冷静的心态，去适应各种压力。

只有不放弃对美好生活的追求，你的人生终会拨开乌云见天日，才会阳光明媚。

微笑着面对世界，保持执著的梦想，在不懈的努力中找到自己的位置。

懂得自尊，自爱，自信，自强，才会获取真正的成功，同时你的人生必然精彩，才会有人为你喝彩！

生命中，拥有激情，才会有色彩；拥有执著，才会有信心；拥有成熟，才会有魅力；拥有健康，才会有美丽；拥有梦想，才会有奇迹。

用真诚与平等的心态，寻找真正的知己良友。

用宽容与仁爱的心灵，珍惜自己的伴侣真爱。

用轻松愉悦的心情，去把握生活的旋律节拍。

用细致与感恩的心境，去关心我们身边的人。

很难吗？

并不难。

那样你的人生就会很精彩。

不是吗？

活着，就要精彩！

不要面对生活的粗糙与混沌，而力不从心！

要对自己充满信心，告诉自己：我是最好的！

也不能过于随心所欲，人要学会自制与自控。

柏拉图说过：“就人本身而言，最重要与最重大的胜利是征服自己，而最可耻和最可鄙的是莫过于被

<<要么活出精彩 要么过得自在>>

自己的私欲所征服”。

自制是一切美德之本！

其实成功者之所以成功，并没有太多的秘诀，除了要学会自制与自控外，有时只不过比常人思路宽广一些罢了。

既然我们都还可以呼吸着新鲜的空气，既然我们还要继续生存成长，既然我们还在享受着温暖的阳光，既然我们还要以真实的自己面对我们真实的人生，何不潇洒地鼓励自己：活着，就要精彩！

<<要么活出精彩 要么过得自在>>

内容概要

我的人生只有两条路，要么赶紧死，要么精彩地活着。
——多么响当当的两句话！

这是东方卫视风靡全国的节目《中国达人秀》首届冠军刘伟的名言，它所揭示的是一种完全崭新的人生态度。

要么活出精彩，要么过得自在。

生命中，拥有激情，才会有色彩；拥有执著，才会有信心；拥有成熟，才会有魅力；拥有健康，才会有美丽；拥有梦想，才会有奇迹。

世界上有很多“达人”，他们的人生同样精彩，想了解他们的精彩故事吗？
想跟世界上最强的人同脉搏，同呼吸吗？
请阅读《要么活出精彩，要么过得自在》。

<<要么活出精彩 要么过得自在>>

书籍目录

第一章 人不能没有梦想，梦想引领现实

我的苹果树：天方夜谭般的收获

人生的忠告：只要有信心，就应该走出去敲机会之门

顶尖“难民”：立定志向，去做任何你想做的事

捕获意外：机遇总是偏爱有准备的人

希望不灭：聆听内在指引，让梦想去飞

奔跑的力量：为了梦想，为了心中的牵挂

只要第一，不要第二：为自己制定一个更高追求的标准

我在终点等你：不惜一切代价达成目标

赤脚男孩的长征：穿越非洲，步行到美国

梦想比条件更重要：从不放弃梦想的那个女孩

走自己的路：是天才，总有其独特之处

成功的失败者：只坚持做好一件事

不会写文章的奥斯本：一个有创造性的人总会发光的

洛克菲勒的忠告：目标是前进的动力

成功在于行动：戴尔公司老板的从商之路

梦想是现实之母：人类最神奇的能力是--梦想

第二章 无论什么样的出身，奋斗改变命运

总统们的大学时代：每一个不平凡的人都有他平凡过去

不怕打的淘气孩子：你所不知道的少年邱吉尔

一个水手的一生：磨难是人生成长的财富

成功与受苦：哈利·波特是怎样获得魔法的

撑着拐杖竞选总统：用顽强的意志走向杰出

成功的阶梯：即使出身贫困，仍要牢牢掌握人生的方向

一封信：用热情之火去浇灌生命之树

奥巴马的个性母亲：即使生活是琐碎的，也要有一份追求卓越之心

一句话改变一生：这些话震撼了我们的心灵，影响了我们的行为

不死的理想：爱因斯坦至死不渝的追求

我的父亲爱迪生：除了发明，他的精神也将永垂不朽

第三章 坚守信念，成为自己想要成为的人

樱桃树下：用心捕获最美的声音

永不放弃：挑战命运的另一种力量

没有失败：不经历风雨，怎么见彩虹

最后的实验：成败要到最后才能见分晓

流浪大海：信念是人类拯救自我的一把利器

石上题辞：纪念曾经征服和将要征服海洋的人们

灾难的裨益：世间万事万物，有利必有其弊，有弊必有其利

名词和动词：点燃生存的希望

小夜曲复活了：爱和信念滋润了人间

海啸中的母亲：生死一瞬间的最后决定

一个修女的女儿：那只穿越了人类心灵的美丽蝴蝶

活着的一万零一条理由：生命是如此美妙，值得每一个人去珍惜

我坚信，我是自己的救世主：生存的机会是永远存在的

第四章 打败最强大的对手，超越自我

真高：不可思议的撑杆跳纪录

<<要么活出精彩 要么过得自在>>

战胜不幸：我只是学会了原先做不到的事
人定胜天：命运掌握在你自己的手中，谁都无法断定
一只橄榄球：世上无难事，只怕有心人
百炼成精钢：永不放弃的坚定哲学
不老的英雄：拼到终点，超越不朽
永远的红舞鞋：天使爱跳《天鹅湖》
派蒂，向前跑：身有残缺的人照样能跑马拉松
说话最快的人：要做些什么才能抓住机遇
你能做任何事：每当我遇到坎坷，总会想起克瑞斯
他失明却不失败：什么才是真正的伤残
奔跑的亚伯拉罕：剑桥精神的另一种注解
我们如何去做到：方法总比困难多
拿出一万个小时来：有多少人能坚持到最后
英国最勇敢的男孩：一个幼儿与死神的战争
坏到最后，只能好转：相信生活一定会改观
你是自己思想的主人：相信自己，凡事可能
我们从未告诉他他不能：没有人天生比别人差
一个无臂人的自述：上帝给你关了一扇窗，必将为你打开另一道门
第五章 拥有了勇气的人，拥有一切
今日英雄：做人就要有一种英勇的精神
劲舞蓝天：我的目标，就是要让机翼成为我的胳膊
生命的代价：惊心动魄的冒险之举
与北极狼共舞：人与兽之间的深情厚谊
令人感动的勇气：军人的勇气和寡妇的勇气
一位俄罗斯公主的冒险：女性并不是习惯安逸的代名词
珠峰下，那一片寂静的墓地：勇敢者的墓志铭
黑暗中的老虎：危险突然发生的时候
手腕上的刺：勇敢地扫除前进途中的障碍
一副赛马眼罩：要为你自己奔跑
勇者，带着恐惧前行：不要因为害怕而害怕
风险与前途：麦当劳创始人的建议
第11次敲门：成功之门为什么样的人而开
不怕输，才能赢：想要获得成功，则必须先有所牺牲
并非荒唐的主意：关键时候需要冒险
否定自己也是一种勇气：千万不要替自己的错误遮掩
第六章 塑造良好品性，守护心灵之美
诺言：对人类本性的信任
荣誉无价：要靠自己的双手去挣得荣誉
日行一善：改变一个人命运的最简单“武器”
会走路的梦：真正美丽的是人的心灵
人性的芬芳：爱是来自灵魂深处的芬香
医者仁心：善待每个人
美国第一座女人雕像：因为爱人，所以被爱
奇迹的名字：是谁，方有那种舍身的勇气
善意的掌声：亲爱的，我们理解你
人性的特点：帮助别人，就是帮助自己
第6枚戒指：善意能战胜敌意

<<要么活出精彩 要么过得自在>>

迟到的诚实：每个人的内心里都怀有两匹不断争斗的狼

英国人卖手机：诚实守信是经商之本

在电车上画像：真正美的是什么

高贵的补鞋匠：出色的工作就是高贵的荣誉

追求完美的人：凡事做到尽善尽美是做人的一种境界

一个家庭的遗产：分享的价值

借你的眼睛看世界：爱的力量

就让它们长成树吧：对每一种生命都要充满尊重和敬畏

路过17岁夏夜的狐狸：美丽女老师的良苦用心

谢谢您，迪薇尤夫人：影响一生的一堂课

海明威的教导：宽以待人，严于律己

习惯和修养是人的第二身份：你的所做所为，不要影响他人

我在日本的4次感叹：知过就改，择善而从

第七章 善待生活，用心过好每一天

我生命里的三个故事：一个改变了世界的人是如何认识自我的

6公里：道路和人一样也有个性

葡萄熟了：生活的滋味要用心去感受

一杯柠檬茶：耐心等待12个小时

人生之门：如何选择决定于你

珍惜你的财富：除了金钱，有很多东西都可以称作“财富”

人生何处不快乐：与快乐同行，你的生命将因此而多彩

天涯海角的华尔兹：有一种感动飞越了时间和空间

我母亲选择的生活：上帝没有对谁不公

不要去看远处的东西：脚踏实地走好每一步

何须羡慕别人：走自己的路，做好自己的事

与海伦·凯勒共进午餐：伟大的女性，坚强的人生

给自己一次感激的机会：感恩节，你要感谢谁

<<要么活出精彩 要么过得自在>>

章节摘录

顶尖“难民”：立定志向，去做任何你想做的事 我们走过海关，在说明此行的目的时，我矮小的7岁身躯每条神经都害怕得发抖。

妈妈挺着大肚子，我则紧紧抓着她衣角，听见她在说：“我们要到迈阿密度假。

”虽然听到她这么说，但我心里很清楚我们不会再回家了——我们是难民。

迈阿密国际机场真令我目瞪口呆。

每个人都说着奇怪的话，我根本听不懂。

我们没有钱、没有家，只有行囊里的衣服。

几个月后，我们搭上了由教会赞助的班机，飞往伊利诺州的乔利叶，飞机抵达芝加哥的欧海尔国际机场时，我们步出机场大楼，走入至今依然让我们难忘的1961年冬天。

当时迎面而来的便是一阵凛冽的寒风，雪几乎下了有4尺厚，在漫天飞雪中，站着一位年轻教士，正等着要带我们去新家。

对一个从未看过雪的古巴小男孩而言，这是极其新鲜的景象。

父亲是个有教养的人，在古巴拥有连锁加油站和一项汽车代理权。

他虽然不会说英语，但他找到一份机械工的差事，适应得很快。

在圣派翠克教堂的协助下，我们才能够在一个中产阶级的社区，找到一间小而舒适的公寓。

我们没什么东西，但我们拥有彼此盈满的爱和我父亲迫切成功的渴望。

就在这段期间，父亲和他那本破破烂烂的西班牙版卡耐基大作《如何赢取友谊和影响他人》教会了我生命中最重要的一课。

父亲一而再，再而三地告诉我：“你是谁，来自哪里，或是什么肤色，都不重要。

只要立定志向，不管是什么事，你都可以去做。

”在我和弟弟融入芝加哥这个大熔炉之际，父亲这番话给了我不少慰藉与激励。

我和弟弟艾德因为不会讲英语，在学校过得很辛苦。

我们被人指指点点，无法加入球队，就连脚踏车被偷，也是司空见惯的事，但父亲的话不断在我内心涌现。

我们也认识了一些真正好心的人，帮助我们在适应新环境时克服所遇到的障碍。

这些人有不少到至今仍是我最好的朋友。

我才14岁，父亲就开始教我自由企业的大原则。

我每清洗一组汽缸和引擎头，他就给我18元(我们称其为汽缸活儿)。

后来他教我如何去雇人来帮我工作，于是我出去找到新的顾客，并且收钱，就这么做起了生意。

当时我根本不知道他在教我如何成为一个企业家。

我也很幸运，能够生长在一个洋溢音乐才华的家庭。

记得在成长的过程中，我曾听过母亲唱优美的西班牙歌曲。

这些歌激励我到教堂唱诗班担任男童高音，而弟弟艾德也受到相同的影响，组成了一支流行的摇滚乐团。

每次乐团排练，我都会参加，到晚上则和他与母亲合唱。

后来，凭着在采石场做工赚来的薪水和一份奖学金，我进了南伊利诺大学攻读歌剧与音乐。

过了两年大学生活之后，我又回采石场工作，并存下赚来的钱，准备搬到西部的加州。

我搬到加州的目的是想打入音乐圈，灌我自己的唱片，但没多久我就体验到了现实的残酷。

我不得不接受推销健康俱乐部会员的工作来养活自己。

经济不景气的时候，我身无分文，又求助无门。

然后我认识了汤姆·墨菲，他是健康俱乐部的股东之一。

父亲一向告诉我，如果想发财，就得做有钱人做的事，于是我请墨菲先生喝咖啡聊天，想听听他成功的秘诀。

结果他居然是全国数一数二的业务员训练师——汤姆·霍普金斯的合伙人。

因此，他当然建议我去参加业务员训练课程，阅读有助于自我成长的书，并且听听业务录音带。

<<要么活出精彩 要么过得自在>>

他还介绍了许多成功的企业人士和他们的出版物给我。

我实在太渴望成功了，因此没多久，我就成为全国顶尖业务员之一。

但这还不够好。

我缩衣节食地存钱，然后把钱拿去投资我自己的健康俱乐部，到我收手时，我已经拥有全美业绩最好的九家健康俱乐部与运动医药机构，可是我却还没达成我的目标，那就是灌录我自己的唱片。

录制我的第一张试唱带虽然兴奋，却也令人十分泄气，因为我试投了一家又一家的唱片公司，每次都被回绝。

我不死心，又录制了西班牙文歌曲，把作品送到同样几家唱片公司，结果还是一样。

在即将放弃时，我打电话给父亲，和他讨论问题究竟出在哪里。

他说：“奥玛，你赚了很多钱，不是吗？”

”我回答：“是。”

”“那你干吗不买下一家唱片公司，自己灌唱片！”

”我回到我打算买的那家唱片公司时，我还想挽回面子，于是我恳请唱片公司的主管采纳我的音乐，帮我出唱片。

他们说：“奥玛，我们实在无能为力。

去百老汇试试吧！”

你在那儿会表现得很出色的。

”当我告诉他们我将成为新老板时，你真该看看他们的表情。

然后我花钱买下公司，用西班牙语录制我的第一张唱片。

从这张唱片开始，我被誉为1986年的“最佳拉丁男歌手”和“最佳艺人”。

今天，我则在国际汤姆·霍普金斯公司享受公开演说与训练学员所带来的成就感。

现在我非常乐于帮助别人学习如何找寻适当的机会，以达到他们的生涯目标。

就拿我为例吧！

我父亲说得没错，只要立定志向，就可以做到任何想做的事，达到人生的目标。

P5-7

后记

在人生的旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态：感动过你的一切不能再感动你，吸引过你的一切不能再吸引你，甚至激怒过你的一切不能再激怒你。

这时，人就需要寻找另一片风景。

本书集合了大量经典的、感人的故事，从多个角度阐述了对人生诸事的达观态度和怎样创造快乐积极的人生。

它是编者为大家精心奉上的“精神大餐”，也是为大家能够走好人生之路而准备的方向指南。

你如果要让自己的人生旅途走得轻松自在，本书便是值得一看的智慧宝典。

需要指出的是，本书在编辑整理过程中，由于入选故事来源广，有些作者的地址不详，我们无法取得联系，希望作者及相关人士给予谅解，并在此向他们致以衷心的感谢。

本书编委会已委托中华版权公司代理版权事宜，凡认定自己是本书所入选的文章的作者，敬请发邮件至yosir@163.com跟我们取得联系，只要情况属实，我们将按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

编者 2011年11月

<<要么活出精彩 要么过得自在>>

编辑推荐

石岩编著的《要么活出精彩 要么过得自在》集合了大量经典的、感人的故事，从多个角度阐述了对人生诸事的达观态度和怎样创造快乐积极的人生。

它是编者为大家精心奉上的“精神大餐”，也是为大家能够走好人生之路而准备的方向指南。

你如果要让自己的人生旅途走得轻松自在，本书便是值得一看的智慧宝典。

<<要么活出精彩 要么过得自在>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>